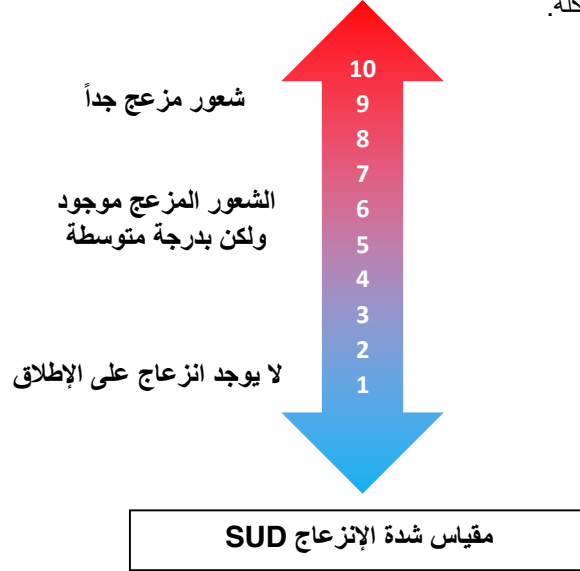


## تقنية علاج الصدمة بحقول التفكير TFT

**أولاً،** فكر بالصدمة أو الحادثة أو الذكرى المؤلمة (المعاناة) وقيم درجة الألم أو الحزن الذي تشعر به أعط علامة من **1 إلى 10**، حيث **10** هي درجة أسوأ إنزعاج ممكن و**1** تشير إلى عدم الإنزعاج أبداً. نرسم لهذا التقييم بـ **SUD** أي مقياس شدة الإنزعاج الذاتي عند التفكير بالألم أو المشكلة.



**ثانياً،** قم بتطبيق تقنية (هولون) علاج الصدمة بحقول التفكير وفق مايلي:

a. تسلسل الطرق على النقاط - استخدم أصابعك لتطرق بلطف على النقاط التالية **10** مرات لكل نقطة:

1. حافة كف اليد (نقطة ضرب الكاراتيه)
2. تحت الأنف
3. بداية الحاجب (باتجاه الأنف)
4. تحت العين (قمة عظم الوجنة)
5. تحت الذراع (4 إنشآت تحت الإبط)
6. نقطة الترقوة (أوجدتها عن طريق النزول بالأصابع إلى أسفل الرقبة حتى عظم الرقبة بشكل V في أعلى الترقوة، ثم انزل للأسفل بمقدار 1 إنش وكذلك على النقطة المقابلة في الجانب الآخر)
7. الإصبع الصغير- الخنصر (النقطة الداخلية في أعلى الخنصر من جهة الإبهام)
8. نقطة الترقوة
9. إصبع السبابة - (النقطة الداخلية في أعلى السبابة من جهة الإبهام)
10. نقطة الترقوة

b. نقطة الجاموت أو نقاط التجمع التسعة (9G): أثناء النقر على نقطة الجاموت على اليد، قم بعمل 9 إجراءات (تذكر أن تطرق على الجاموت أثناء تطبيق الخطوات التسعة). أوجد نقطة الجاموت من خلال ضم الكف بشكل قبضة بأحدى اليدين - تقع نقطة الجاموت في التجويف بين مفاصل الإصبع الرابع والخامس (بين الخنصر والبنصر)، على بعد 1 إنش (الإنش = 2.5 سم) للوراء باتجاه المعصم.

1. افتح العينين
2. أغمض العينين
3. افتح العينين وانظر بهما للأسفل إلى اليسار.
4. انظر للأسفل إلى اليمين
5. دور العينين باتجاه واحد
6. دور العينين باتجاه معاكس
7. دندن بعض النغمات (أكثر من نغمة)
8. عد من واحد إلى خمسة
9. دندن بعض النغمات مجدداً

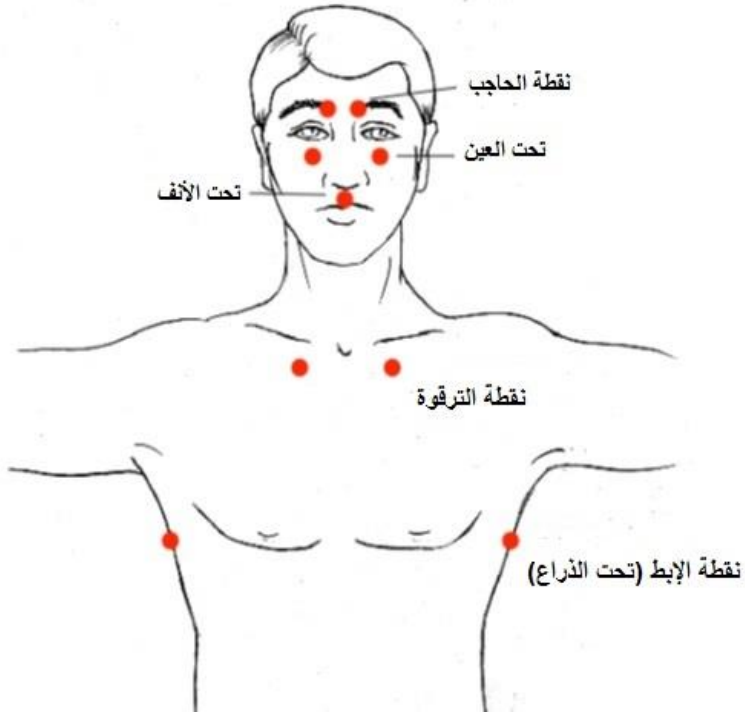
**c. كرر الطرق على النقاط التالية مرة أخرى:**

11. حافة كف اليد
12. تحت الأنف
13. بداية الحاجب
14. تحت العين
15. تحت الذراع
16. نقطة الترقوة
17. الإصبع الصغير- الخنصر
18. نقطة الترقوة
19. إصبع السبابة
20. نقطة الترقوة

**ثم أعد قياس درجة شدة الإنزعاج الذاتي ..**

1. لو نزلت درجة إنزعاجك الذاتي إلى الرقم 1 (لا يوجد انزعاج على الإطلاق) أو إلى 2، أنهى الجلسة بعمل تحريك للعينين من الأرض للسقف: وأنت تطرق على نقطة الجاموت على ظهر اليد وتحافظ على مستوى رأسك ثابتاً، ثم انظر للأسفل، وبيطء وثبات ارفع عينيك للأعلى (تستغرق حوالي 10 ثوان).
2. إن كان مستوى انزعاجك الذاتي هبط ولكن لم يصل إلى الرقم 1 أو 2، كرر خطوات تقنية علاج الصدمة المشروحة أعلاه مجدداً حتى تصل لدرجة 1 أو 2 أو أن تتوقف النسبة عن النزول.
3. إن لم تنزل درجة شدة الإنزعاج الذاتي – أو أنها توقفت عن النزول عند أي رقم قبل الوصول إلى 1، قم بمراجعة المعلومات الإضافية المذكورة في هذه المدونة.

*هذا الكتيب لأغراض تعليمية فقط، لا يقصد به أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية الاحترافية..*



[www.TFTtraumaRelief.wordpress.com](http://www.TFTtraumaRelief.wordpress.com) or [www.TFTFoundation.org](http://www.TFTFoundation.org)

Copyright © 2009 by ATFT Foundation